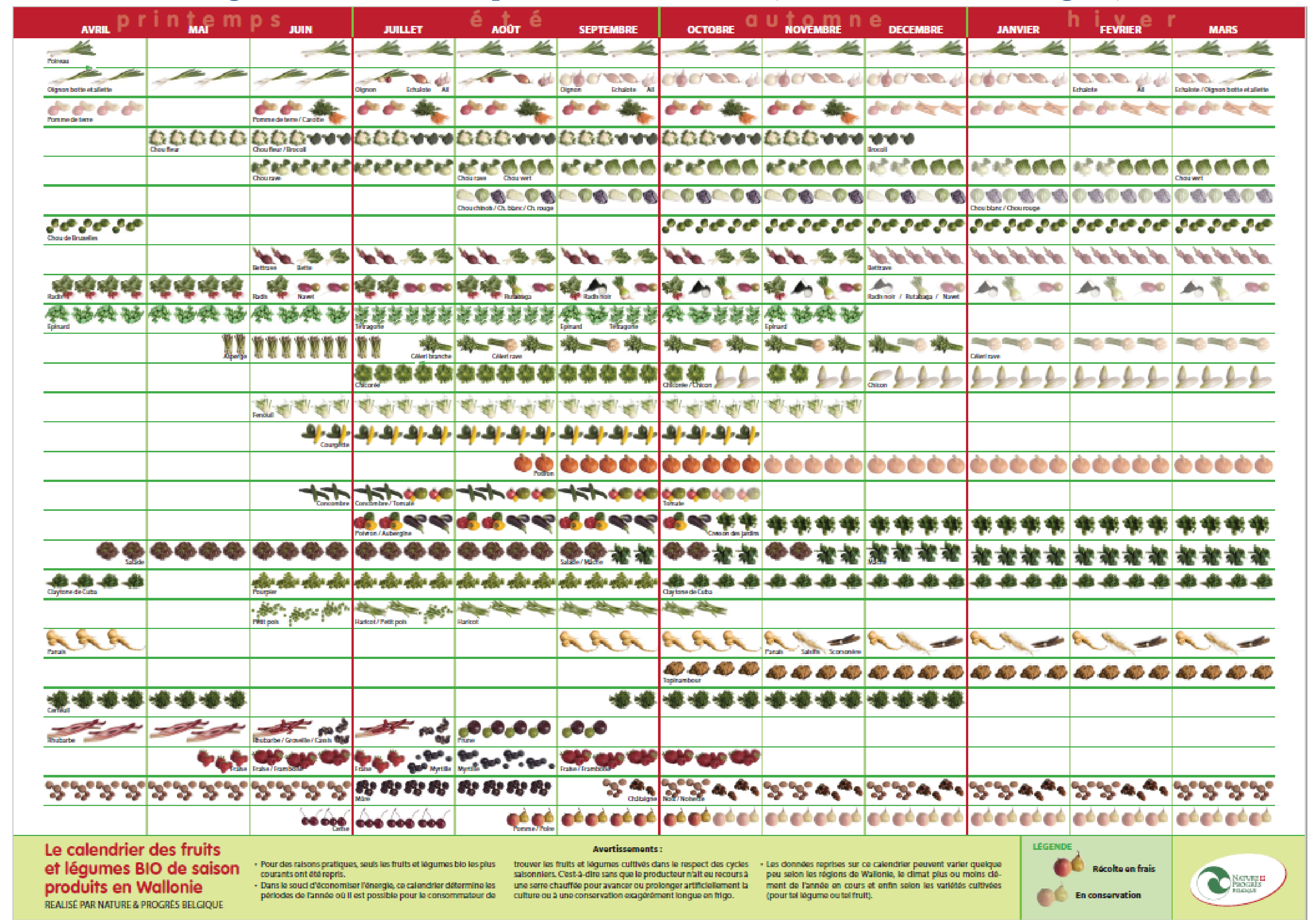
Quelques recettes de légumes oubliés ou moins communs

Document réalisé pour le GAC de Tilff

Version de janvier 2017

Sommaire

Calendrier des fruits et légumes bio de saison produits en Wallonie (Source : Nature et Progrès).



Quelques sites pour trouver encore pleins d'autres idées

- http://www.fristouille.org/Home/Index
- http://www.alimentationdequalite.be/outils/recettes-de-saison/
- http://www.lheureuxnouveau.be/fr/recipes/index
- http://www.750g.com/recettes_legumes_oublies.htm
- http://www.pointferme.be/recettes.php

Bette ou blette

Crumble aux légumes d'hiver (voir « courge butternut »)

Bettes gratinées

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 120 min	4 pers.

Ingrédients

- 2,4 kg de bettes à cardes (600 g par personne)
- 8 pommes de terre
- Ail
- Crème
- Fromage de chèvre frais
- Sel, poivre et muscade
- Huile d'olive

Préparation

- Lavez et coupez grossièrement les feuilles.
- Emincez les cardes en tronçons d'1 cm.
- Cuisez d'abord les cardes dans un filet d'huile d'olive avec du sel, du poivre, de la muscade et l'ail.
- Après 10 minutes, ajoutez les feuilles, 1 filet d'eau et couvrez.
- Mélangez régulièrement pendant 10 minutes.
- Egouttez les bettes et mélangez-les dans un plat à gratin avec des pommes de terre émincées et blanchies 3-4 minutes à l'eau bouillante.
- Ajoutez la crème, le fromage, de l'ail haché.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Enfournez pendant 1h30 environ à 160°C.

Lasagne aux bettes

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 30 min	Temps de cuisson : 45 min	6 pers.

Ingrédients

- 500gr de bettes
- 1 ou 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 1 oignon émincé
- 500gr de haché porc et boeuf
- 1 concentré de tomates
- 1 boite de tomates pelées
- 1 pincée de sucre de canne
- 250gr de feuilles de lasagne
- 250ml de crème fraîche pasteurisée (peut-être remplacé par une sauce blanche)
- 100gr d'emmental râpé
- 25gr de chapelure
- sel et poivre du moulin

Préparation

- Lavez les bettes. Découpez les feuilles vertes et coupez les cardes blanches en lamelles.
- Dans une casserole, faites chauffer 1 càs d'huile d'olive, faites y revenir l'ail écrasé, l'oignon et les cardes blanches en lamelles jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Faites revenir le haché avec le mélange, une fois que cela est cuit y ajouter le concentré de tomate et mélanger le tout.
- Ajoutez les tomates pelées, la pincée de sucre de canne et salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter.
- Dans un plat à gratin, versez 1 louche de sauce dans le plat, placez une couche de pâte à lasagne, une couche de feuille de bettes, une couche de crème et alternez les couches jusqu'à avoir tout mis. Salez et poivrez entre les couches.
- Parsemez le plat d'emmental râpé et de chapelure, salez et poivrez. Enfournez pendant 45min.
- Servez bien chaud.

Betterave

Betterave au four

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 5 min	Temps de cuisson : 60-90 min	2 pers.

Ingrédients

- Quelques betteraves entières non pelées
- Fleur de sel
- Persil.

Préparation

- Commencez par préchauffer le four à 180°C.
- Passez les betteraves sous l'eau pour les nettoyer, ne les éplucher pas séchez-les ensuite à l'aide de papier absorbant.
- Préparer un plat allant au four et disposer les betteraves, enveloppées dans du papier aluminium, dedans.
- Laissez les refroidir hors du papier aluminium. Une fois refroidie, découpée les en deux puis coupée les comme on couperai une mangue (juste la chair intérieur en la laissant attachée à la peau en long puis en large de manière à faire des petits carrés) Assaisonnez de fleur de sel et de persil, au moment de servir, ajouter un filet d'huile d'olive. Vous pourrez les déguster froides ou chaude.

Burger veggie aux betteraves

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 60 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 betterave
- 1/2 tasse de quinoa cuit (selon les instructions)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail écrasé
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 5 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de fleur de sel
- 1 avocat bien mûr
- 2càs de tahin
- 2 patates douces
- 4 petits pains bun's
- 1 bouquet de persil haché finement

Préparation

- Nettoyez et pelez les betteraves. Coupez-les en cubes. Huilez une plaque de four, frottez les cubes de betteraves avec de l'huile et d et déposez-les sur la plaque.
- Enfournez pendant 30min.bRetirez du four et laissez refroidir.
- Mixez les cubes de betteraves (pas de trop). Mélangez la mixture avec le quinoa, la chapelure, les graines de lin, 2 cuillères à soupe de citron, l'œuf, 1 gousse d'ail écrasé et la fleur de sel. Si la texture est trop molle ajoutez plus de chapelure jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Façonnez des burgers avec les mains légèrement humides.
- Préparez les chips de patates douces. Pelez les patates douces et coupez-les en lamelles. Frottez-les avec de l'huile d'olive et placez-les sur une plaque de four huilée.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les chips soient bien dorées.
- Faites cuire les burgers dans une poêle huilée. +/-10 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, mélangez l'avocat, 1 cuillère à soupe de jus de citron et la gousse d'ail écrasé.
- Assaisonnez à votre goût.
- Coupez les pains bun's en deux, placez du persil haché, le burger à la betterave, la sauce à l'avocat et terminez par les chips de patates douces.
- Salez et poivrez. Refermez le burger.
- Servez immédiatement.

Mousse de betteraves rouges

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : /	6 pers.

Ingrédients

- belles betteraves rouges déjà cuites
- 1 grosse c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 50 g de roquefort
- 2 tranches de pain de campagne
- 1 oignon rouge
- 4 feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- Commencez par émincer l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Lorsque l'oignon est suffisamment cuit, réservez-le.
- Préparez vos betteraves :
- Coupe-les en enlevant leurs peaux.
- Si vous ne souhaitez pas avoir de la betterave partout, munissez-vous d'un torchon lors de la découpe.
- Prenez votre mixeur et dans le bol, mettez vos betteraves, l'oignon préparé, la crème, le basilic, 1 c. à soupe d'huile d'olive puis salez et poivrez.
- Mixez et réservez au frais.
- Votre mousse à la betterave est presque prête !
- Avant de servir, parsemez de quelques miettes de roquefort et des dés de pain de campagne.
- Soyez-en sûr, cette mousse fraiche et originale plaira à coup sûr !
- A la fois crémeuse et toute en fraîcheur, cette mousse de betteraves rouge risque bien de faire un malheur lors de votre diner ou apéritif.

Céleri rave

Quiche au céleri et à la truite fumée

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 55 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 200 g de céleri-rave
- 15 g de carottes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 200 g de truite fumée
- 3 œufs

Préparation

- Lavez les pommes de terre et faites les cuire au four (sans retirer la peau) ou à l'eau.
- Coupez l'oignon en petits morceaux et faites-les revenir à feu doux dans 20 g de beurre avec 1/2 c. à café de sucre jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés (10 minutes environ). Ajoutez le céleri et les carottes coupés en petits cubes d'un demi-centimètre. Laissez cuire 5 minutes, salez et poivrez.
- Battez les œufs entiers avec la crème, du sel, du poivre et un peu de muscade.
- Disposez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette. Versez le mélange de légumes et d'oignons, des dés de pommes de terre et de truite fumée. Recouvrez du mélange œufs-crème. Enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

Velouté de céleri-rave aux pommes

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 30 min	Temps de cuisson :30 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 céleri rave (+/-500gr)
- 3 pommes elstar bio
- 1 pomme de terre
- 1l de bouillon de légumes
- 1 pincée de fleur de sel au piment d'Espelette
- sel et poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

- Dans une grande casserole, versez l'huile puis faites cuire à feu moyen le céleri, les pommes et la pomme de terre découpées en petits morceaux (5 mn environ).
- Ajoutez le bouillon de légumes et amenez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 25-30 min.
- Mixez ensuite le tout jusqu'à l'obtention d une texture très onctueuse, salez et poivrez.
- Versez dans des bols, garnissez de quelques morceaux de pommes et saupoudrez de fleur de sel au piment d'Espelette.
- Servez bien chaud.

Gratin dauphinois au céleri

Moyennement facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 55 min	4 pers.

Ingrédients

- 1/2 céleri-rave
- 600 g de pommes de terre
- 1 pot de fromage frais type Boursin cuisine au poivre
- 2 dl de crème
- 2 dl de bouillon de poule (1/2 cube de bouillon délayé dans 2 dl d'eau chaude)
- 1 gousse d'ail

Préparation

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Épluchez le céleri et coupez-le en lamelles de la même épaisseur que les pommes de terre. Dans un plat à gratin, alternez les couches de céleri et de pommes de terre.
- Mélangez le fromage frais, la crème, le bouillon et l'ail écrasé. Versez sur les tranches de légumes. Enfournez pour une heure à 180 °C.

Purée de céleri

Ingrédients

- ½ céleri-rave
- ½ l de lait

Préparation

- Épluchez le céleri et coupez-le en cubes.
- Mettez les cubes dans une petite casserole et couvrez de lait.
- Laissez cuire à feu tout doux pendant une bonne demi-heure. Mixez et assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de noix de muscade.
- Servez en accompagnement d'un gibier ou d'une viande en sauce.

Astuces : Cuit aussi lentement, le céleri révèle son goût doux et sucré. N'assaisonnez qu'après la cuisson : le lait va réduire, concentrer les saveurs.
Vu le temps de cuisson un peu long, vous pouvez préparer une plus grande quantité de cette purée : elle se congèle très bien.

Chou chinois

Poêlée de chou chinois aux carottes

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 25 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 chou chinois
- 4 carottes
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment
- Sel, poivre
- 1 branche de persil frisé (pour la présentation)

Préparation

- Epluchez les carottes et coupez-les en tronçons d'1 cm.
- Précuisez-les dans un grand volume d'eau salée pendant 5 minutes ou à la vapeur.
- Pendant ce temps, coupez le chou en lanières et ôtez le trognon.
- Emincez l'oignon et faites-le colorer dans l'huile.
- Ajoutez les carottes puis les lanières de chou.
- Laissez cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez la sauce soja, le cumin, le piment, le sel et le poivre.
- Cuisez à feu doux pendant environ 10 minutes.
- Dressez et servez aussitôt.

Chou frisé (ou chou kale)

Pâtes aux anchois et aux 3 choux (voir chou romanesco)

Quiche au chou frisé, poireau, ciboulette et chèvre

Moyennement facile	Bon marché	Temps de préparation : 25 min	Temps de cuisson : 45 min	4-8 pers.

Ingrédients

- 250 g de pâte brisée
- 2 belles poignées de chou vert frisé
- 1 gros poireau
- 1 botte de ciboulette
- Marjolaine
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 3 œufs + 1 jaune
- 1 à 2 c. à thé de piment d'Espelette
- Muscade
- Sel et poivre

Préparation

- Étalez la pâte brisée. Foncez-la dans un moule à tarte de 28 à 32 cm de diamètre (ou dans des moules carrés si vous n'en avez pas).
- Réservez au frais le temps de préparer le reste des ingrédients.
- Rincez les feuilles de chou. Asséchez-les sur un torchon. Enlevez la nervure centrale des feuilles de chou. Hachez-les finement. Réservez.
- Rincez le poireau. Émincez-le. Réservez.
- Battez vigoureusement les œufs et le jaune. Une fois bien mousseux, incorporez la crème tout en battant énergiquement. Assaisonnez. Ajoutez le piment d'Espelette et la muscade.
- Répartissez le poireau émincé et les feuilles de chou sur le fond de tarte. Versez le mélange d'œufs battus dans la tarte.
- Répartissez le fromage de chèvre frais en petits tas. Ciselez la ciboulette. Effeuillez la marjolaine.
- Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 210°C. Réduisez immédiatement la température à 180°C, faites cuire 30 à 45 minutes.

Poêlée de chou frisé aux pommes de terre, curry et noix de cajou

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 25 min	Temps de cuisson : 45 min	4-6 pers.

Ingrédients

- 6 pommes de terre
- 1 poireau
- 12 à 16 feuilles de chou frisé
- 100 g de noix de cajou nature
- 2 c. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 verre d'eau
- 4 c. à soupe de graines de sarrasin décortiquées
- 2 à 4 c. à thé de curry en poudre
- Sel et poivre

Préparation

- Brossez les pommes de terre. Coupez-les en gros cubes.
- Rincez le poireau et hachez-les finement. Rincez les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse puis hachez-les finement.
- Dans une grande poêle (ou un wok), faites dorer les graines de sarrasin décortiquées. Ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les poireaux et les feuilles de chou émincées. Ajoutez l'eau, les noix de cajou et la purée de cajou. Saupoudrez de curry. Assaisonnez. Mélangez. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Chou romanesco

Pâtes aux anchois et aux 3 choux (brocoli, romanesco et frisé)

Facile	Budget moyen	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 20 min	2 pers.

Ingrédients

- 200 à 250 g de pâtes
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 1 petit chou romanesco
- Une douzaine de fleurettes de brocoli
- 6 grandes feuilles de chou frisé (ou chou vert)
- 4 gousses d'ail
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- Sel et poivre
- Bicarbonate de soude

Préparation

- Rincez les feuilles de chou frisé puis retirer la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Coupez-les en fines lanières.
- Rincez le brocoli et le chou romanesco que vous détaillerez en fleurettes.
- Faites blanchir tous les choux pendant 2 minutes (au maximum) dans une eau bouillonnante salée additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude.
- Conservez l'eau de cuisson des choux pour y faire cuire les pâtes et pour la cuisson des choux à la poêle. Plongez les choux dans une eau très froide afin de stopper la cuisson. Égouttez-les.
- Faites griller à sec les pignons de pin.
- Dans une grande poêle faites fondre les anchois avec l'ail finement haché, la pincée de piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Ajoutez les choux que vous ferez revenir le temps qu'ils deviennent tendres à souhait (ou croquants à souhait). Si la préparation devenait trop sèche, ajoutez de l'eau de cuisson des choux à coups de 2 cuillères à soupe.
- Faites cuire les pâtes dans l'eau de cuisson des choux jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les en prenant soin de les conserver dans un peu d'eau de cuisson.
- Servez les pâtes bien chaudes avec les choux aux anchois.

Pesto de brocoli et chou romanesco aux amandes et fêta

Facile	Budget moyen	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : /	4-8 pers.

Ingrédients

- 400 g de fleurettes de chou romanesco et de brocoli
- 1 gousse d'ail
- 180 g d'amandes mondées
- 130 g de feta de brebis
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- 50 à 75 ml d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe d'eau
- Sel et poivre

Préparation

- Rincez le brocoli et le chou romanesco que vous détaillerez en fleurettes.
- Mixez-le avec 50 ml d'huile d'olive, les amandes et la fêta.
- Ajustez l'huile d'olive en fonction de la texture souhaitée. Assaisonnez.
- Conservez au frais avant de le dévorer !

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 30 min	4 pers.

Ingrédients

Poêlée de pommes de terre au chou romanesco

- 1 beau chou romanesco
- 4 à 8 pommes de terre
- 4 à 8 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Paprika ou piment d'Espelette
- Sel et poivre

Préparation

- Détaillez le chou romanesco en fleurettes.
- Brossez les pommes de terre que vous couperez en tranches ou en cubes de la taille approximative des fleurettes.
- Faites dorer les pommes de terre dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
- Ajoutez les fleurettes de chou romanesco et l'ail pelé puis écrasé. Faites dorer quelques minutes supplémentaires avec le piment ou le paprika.
- Ajoutez un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes ou le temps que les pommes de terre s'attendrissent. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Enlevez le couvercle. Laissez évaporer l'eau en mélangeant régulièrement. Assaisonnez.

Astuce : Délicieux avec du poisson.

Courges (en général)

Potage de courge d'hiver

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 50 min	6 pers.

Ingrédients

- 1kg de courge
- 4 gousses d'ail en chemise
- 1 gros oignon
- Quelques échalotes
- 1 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- 45g de beurre
- Sel, poivre, curry,...
- 3 c à s d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C. Placez dedans une plaque de cuisson avec, par dessus, du papier de cuisson
- Coupez la courge en deux, enlevez les pépins et les parties filandreuses, badigeonnez les d'huile d'olive, assaisonnez.
- Sur la plaque de cuisson, placez les deux moitiés de courge, face contre la planque avec, dessous, les gousses d'ail.
- Laisser cuire 45 minutes.
- Laissez ensuite les tiédir puis peler l'ail.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre et faites-y revenir l'ail en remuant, pendant une dizaine de minutes. Assaisonnez.
- Découpez grossièrement la courge et ajoutez-la, ainsi que l'ail, dans la casserole, faites revenir 1 minute puis ajouter le bouillon.
- Portez le tout à ébullition, réduire la chaleur et laissez le potage cuire une dizaine de minutes à couvert.
- Après ça, laissez le potage refroidir puis mixez-le. Si il est trop compact, ajouter du bouillon et mélanger à nouveau.

Vous pouvez accompagner ce potage d'un peu de crème, de ciboulette ou d'un peu d'huile parfumée.

Velouté de potimarron au lait de coco (également possible avec une courge butternut)

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 45 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 Potimarron +/-1kg
- 1 oignon
- 200ml de lait de coco
- 1 cube de bouillon de légume
- fleur de sel et poivre au moulin

Préparation

- Coupez le potimarron en deux. Enlevez les graines centrales et coupez-le en morceaux. Il n'est pas nécessaire de le peler.
- Epluchez et coupez l'oignon en cubes
- Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites y revenir l'oignon et le potimarron.
- Ajoutez le cube de bouillon de légumes et mélanger pendant quelques minutes.
- Ajoutez de l'eau et laissez cuire pendant 45 minutes. Mixez.
- Au moment de servir ajoutez le lait de coco. Salez et poivrez à votre goût.

Courge Butternut

Tarte au flan de butternut

Moyen	Bon marché	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 125 min	pers.

Ingrédients (pour la pâte)

- 162g de beurre coupé en morceaux
- 500g de farine (semi-complète, blanche ou de sarrasin selon les goûts)
- Sel
- 175 ml d'eau

Ingrédients (pour le flan)

- 1 courge butternut
- 5 oeufs
- sel
- graines de coriandre
- 400 ml de lait de coco.

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Travaillez le beurre avec la farine et le sel pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte qui se décolle des parois du bol. Formez une boule.
- Farinez le plan de travail et abaissez la pâte sur quelques millimètres.
- Tapissez un moule à tarte de papier sulfurisé et couvrez de pâte.
- Piquez la pâte avec une fourchette, couvrez de papier sulfurisé et de billes de cuisson ou de gros haricots. Enfournez 10 minutes, enlevez les billes/haricots et le papier et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Lavez la courge butternut, coupez-la en 2, épépinez-la puis détaillez-la en cube.
- Laissez cuire 25-30 minutes.
- Mixez la courge avec les autres ingrédients.
- Versez purée de courge sur le fond de tarte précuit et enfournez 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le flan soit pris.

Astuces : La recette peut également être réalisée avec du potimarron.
Le fait de mettre des graines de coriandre non moulues parfume la tarte différemment. L'épice se révèle plus intensément ou de façon plus subtile suivant les bouchées. Si vous voulez un résultat plus homogène, il faut moudre les graines avant de les incorporer au mélange.

Crumble aux légumes d'hiver

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 30 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 courge butternut (450 g pelée)
- 1 céleri rave (450 g pelé)
- 300 g de bettes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- ½ cuiller à soupe de curcuma
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 150 g de biscuits secs salés aux graines
- 50 g de noisettes (facultatif)

Préparation

- Pelez la courge butternut, la couper en grands morceaux ensuite en lamelles à la mandoline (3 mm).
- Faire la même chose avec le céleri rave.
- Cuisez ces légumes à la vapeur pendant 10 minutes.
- Nettoyez les bettes. Séparez les cardes des feuilles. Coupez les cardes en biseaux. Hachez grossièrement les feuilles.
- Faites revenir les cardes dans de l'huile d'olive, l'ail et un peu de curcuma. Salez et poivrez. Quand elles sont *al dente*, ajoutez les feuilles et faites les revenir 2 minutes.
- Hachez grossièrement les biscuits et les noisettes au robot.
- Emiettez le chèvre fais. Mélangez les 2 avec les doigts.
- Mélangez les légumes avec 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café d'une herbe de votre choix (thym, origan, basilic, etc.) et disposez-les dans un plat type « pyrex ».
- Parsemez de crumble et enfournez pour 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Courge pomme d'or

Dinde aux légumes oubliés (voir crosnes)

Courges pomme d'or farcie au quinoa noir et champignons de Paris

Relativement facile	Bon marché	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 30 min	2 pers.

Ingrédients

- 1 bouchon de Porto
- 200 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- du bouillon de légumes
- 60 g de quinoa noir

Préparation

- Faites chauffer les courges à la vapeur pendant 10 minutes pour pouvoir ultérieurement retirer le chapeau et les évider.
- Epluchez et émincez finement l'échalote.
- Faites-la dorer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Versez le bouillon de légume et portez à ébullition. Assaisonnez.
- Versez le quinoa noir et laissez-le cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes. L'eau doit alors s'être évaporée.
- Coupez le haut des courges. Retirez les graines mais gardez au maximum la chair.
- Faites chauffer un peu de beurre ou de l'huile dans une poêle pour y dorer les champignons et la chair des courges.
- Ajoutez-y le porto et assaisonnez.
- Ajoutez ensuite le quinoa cuit et mélangez.
- Il reste à farcir les courges avant de servir chaud.

Courge pomme d'or farcie aux champignons

Facile	Budget moyen	Temps de préparation : 20 min	Temps de cuisson : 40 min	4 pers.

Ingrédients

- 100g de chèvre frais
- 200g de lardon fumés
- 1 échalote
- 400g de champignon de Paris
- 6 boule d'or (ou autre mini courge à farcir)

Préparation

- Faites chauffer les courges (à l'envers) à la vapeur pendant 10 minutes pour pouvoir retirer ensuite le chapeau et les évider (piquez pour vérifier la cuisson, la chair doit être moelleuse).
- Coupez le chapeau des boules d'or et évidez-les soigneusement.
- Émincez l'échalote et les champignons.
- Faites sauter les lardons (sans matière grasse ajoutée !), et ajoutez-y l'échalote et les champignons.
- Laissez cuire environ 15 min.
- Ajoutez le chèvre frais et mélangez.
- Garnissez les pommes d'or de la farce, fermer avec le petit chapeau mettez-les dans un plat, ajouter 1cm d'eau dans le fond et mettez-les au four pendant 15 min.

Pommes d'or farcies au poulet

Facile	Budget moyen	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 40 min	4 pers.

Ingrédients

- 4 pommes d'or
- 2 cuisses de poulet désossées
- 250g de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de persil fraîchement ciselé
- 60g de parmesan
- Sel et poivre
- Un peu d'huile d'olives

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez bien puis séchez les pommes d'or.
- Coupez le chapeau des pommes d'or - Pour cela, munissez-vous d'un bon couteau car la pomme d'or est très dure.
- À l'aide d'une cuillère crocodile (cuillère à dents), ôtez les graines de chaque courge.
- Huilez légèrement la chair, remettez le chapeau et enfournez 15 minutes.
- Les 15 minutes passées, ôtez les pommes d'or du four et laissez tiédir.
- Pendant ce temps, lavez les champignons, ôtez les pieds puis détaillez-les en lamelles.
- Détaillez les cuisses de poulet en petits dés.
- Dans une sauteuse bien chaude, faites revenir les champignons.
- Une fois l'eau des champignons évaporée, ajoutez les dés de poulet et faites légèrement colorer le tout.
- Stoppez le feu, ajoutez le curry, le sel et le poivre et mélangez bien. Débarrassez dans un saladier.
- Les courges refroidies, extrayez-en la chair et déposez-la dans le saladier.
- Râpez le parmesan et ajoutez les 3/4 au contenu du saladier. Mélangez bien le tout.
- Garnissez les coques avec le contenu du saladier, saupoudrez du parmesan restant, ajoutez un peu de persil, déposez le chapeau puis enfournez 20 minutes.

Cresson

Soupe de cresson

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 20 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 belle botte de cresson
- 3 pommes de terres moyennes
- - 1 échalote
- - 1 belle branche de thym
- - 1 cuillère à soupe de beurre
- - 1 bouillon cube
- - 1 litre d'eau (ou plus selon la quantité de cresson)

Préparation

- Lavez, nettoyez le cresson pour enlever les trop grosses tiges.
- Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en cubes.
- Dans une grande casserole, mettez le beurre à chauffer. Lorsqu'il commence à grésiller (sans brûler), ajoutez le cresson, les pommes de terre, l'échalote hachée grossièrement et le thym.
- Laissez le cresson ramollir et ajoutez l'eau et le bouillon cube. Il faut que l'eau recouvre les légumes d'au moins 2 doigts.
- Arrêtez la cuisson lorsque les pommes de terre sont très tendres et s'écrasent avec une cuillère en bois.
- Une fois la préparation tiédie, enlevez et gardez un peu de bouillon.
- Mixez les légumes et rajoutez le bouillon mis de côté, pour obtenir la consistance désirée.

Crosne

Crosnes sautés

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 35 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 kg de crosnes
- 1 poignée de gros sel
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1/2 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation

- Dans un torchon, déposez le sel et les crosnes bien secs et frottez-les entre les deux épaisseurs du torchon pour les débarrasser des peaux sèches.
- Lavez-les à grande eau, jetez-les dans une marmite d'eau bouillante légèrement salée.
- Faites cuire jusqu'à ce que les crosnes ne croquent plus sous la dent, sans plus. Trop cuits, ils s'écraseraient.
- Rafraîchissez-les à l'eau courante, épongez-les.
- Mettez-les à la poêle avec le beurre. Salez, poivrez, faites sauter à feu modéré jusqu'à ce que l'humidité ne fume plus.
- Couvrez 5 mn pour finir la cuisson.
- Servez saupoudré de persil, ou de persil très légèrement aillé.

Astuces :

- Achetez des crosnes très blancs. Jaunis, ils auraient des peaux épaisses.
- Les crosnes accompagnent tous les rôtis et les grillades.

Dinde aux légumes oubliés

Facile	Budget moyen	Temps de préparation : 30 min	Temps de cuisson : 30 min	8 pers.

Ingrédients

- 3 c à s d'huile de colza
- 20 cl de bouillon de volaille ou 20 cl d'eau + 1 cube de bouillon dégraissé
- 1 c à s de thym séché + ½
- 3 feuilles de laurier
- Poivre au goût
- ¼ x 2 de c à c de sel
- 300g d'oignons jaunes ou 2 gros
- 400g de potiron muscade
- 400g de panais
- 400g de boule d'or
- 400g de topinambours
- 300g de crosnes
- 400g de châtaignes surgelées ou fraîches épluchées ou 1 bocal au naturel
- 1 dinde de 3 kg environ coupées en morceaux ou 8 morceaux de blanquette de dinde

Préparation

- Dans une cocotte minute, faites chauffer l'huile à feu vif, faites dorer les morceaux de viande sur toutes les faces.
- En même temps, épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Réservez la viande dans un récipient à part au fur et à mesure qu'elle est dorée.
- Faires revenir les oignons environ 2 minutes. Ils doivent être légèrement dorés.
- Ajoutez le bouillon de volaille, le thym, le laurier, mélangez.
- Remettez la viande, salez et poivrez. Fermez la cocotte et faites monter la pression. Dès qu'elle est atteinte, faites cuire à feu doux et comptez 20 minutes.
- Pendant que la dinde cuit, lavez, épluchez et taillez les légumes en gros dés. Brossez les crosnes.
- Ouvrez la cocotte quand la cuisson de la dinde est terminée. Pour ouvrir la cocotte sans danger (voir conseils de sécurité.
- Enlevez la moitié de la viande, ajoutez les légumes.
- Mettez les châtaignes seulement si elles sont surgelées ou fraîches.
- Assaisonnez et saupoudrez la ½ cuillère de thym, mélangez de façon à ce que les légumes soient enrobés avec la sauce ou ajoutez du liquide au besoin.
- Remettez la viande, refermez, remettez à feu moyen vif, comptez 10 minutes à partir de la remonté en pression en cuisson à feu doux.
- Au bout de ce temps, ouvrez la cocotte comme indiqué plus haut, ajoutez les châtaignes si elles sont en conserve et faites les chauffer 2 minutes avec le reste.
- Si vous voulez être tranquille pour le reste du repas, vous pouvez mettre dans un plat de service allant au four, le recouvrir de façon hermétique avec du papier aluminium et mettre en attente au four à 65°C.

Navet

Poêlée de légumes d'hiver

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 20-30 min	4 pers.

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 petit navet ou 1 petit rutabaga
- 3 topinambours
- 1 petit chou-rave vert
- 3 scorsonères
- 15-20 châtaignes
- 4 gousses d'ail
- Thym, laurier, sel et poivre
- Quelques graines de cumin
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

- Si elle n'est pas fibreuse, brossez la peau des légumes à l'eau tiède puis coupez ceux-ci en morceaux pas trop gros dans une casserole avec un petit fond d'eau.
- Ajoutez les châtaignes, du sel, du poivre, les aromates et l'huile.
- Couvrez et faites cuire à feu doux en mélangeant régulièrement jusqu'à tendreté.

Panais

Dinde aux légumes oubliés (voir crosnes)

Potage de panais et de brocolis

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 30 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 panais
- 1 brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1,2 l de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre (noir)

Préparation

- Pelez le panais et coupez-le en morceaux
- Détaillez le brocoli en bouquets. Pelez la tige et émincez-la.
- Coupez les gousses d'ail en 2 et l'oignon grossièrement.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et étuvez-y l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson de 2 minutes.
- Arrosez de bouillon et laissez mijoter pendant 20 minutes.
- Mixez, salez et poivrez.

Purée de panais

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 20 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 kg de panais
- 30g de beurre
- 40 cl de lait
- 40 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre

Préparation

- Épluchez les panais et lavez-les.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et ajoutez les panais coupés en rondelles.
- Enrobez-les de beurre et faites revenir quelques minutes.
- Ajoutez le lait et la crème liquide. Salez, poivrez.
- Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes.
- Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le panais. Il doit être tendre, si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson quelques minutes supplémentaires.
- Mixez la purée dans un blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Servez bien chaud avec une viande ou un poisson.

Soupe aux panais et aux oignons

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 45 min	2 pers.

Ingrédients

- 6-7 panais de taille moyenne
- 5 oignons blancs moyens
- 1 blanc de poireau
- 1 touche de céleri
- Beurre ou huile d’olive
- Sel, poivre, thym et laurier
- Persil haché

Préparation

- Dans une grande casserole, faites revenir les légumes découpés dans du beurre ou de l’huile.
- Recouvrez d’eau et laissez cuire 45 minutes environ.
- Mixez et servez en garnissant de persil haché.

Velouté de carottes et panais

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 25 min	4 pers.

Ingrédients

- 3 c à s d'huile d'olive
- 4 g de cumin moulu
- sel, poivre
- 40 cl de crème liquide
- 1 l d'eau
- 4 panais
- 30 g de fond de veau
- 6 carottes

Préparation

- Épluchez les carottes et les panais puis coupez-les en rondelles pas trop épaisses.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis faites revenir les légumes une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- Saupoudrez de fond de veau et ajoutez l'eau puis couvrez. Laissez mijoter 15 à 20 minutes en vérifiant la cuisson.
- Versez le tout dans le bol d'un blender, ajoutez la crème puis mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.
- Reversez le tout dans la casserole, ajoutez le cumin, le sel et le poivre puis mélangez.
- Réchauffez votre velouté quelques minutes sur feu doux puis servez immédiatement.

Epicée de légumes racines en cocotte

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 50 min	6 pers.

Ingrédients

- . 30g de beurre
- • 4 carottes
- 1 panais
- 2 rutabagas
- 1 navet "boule d'or"
- 2 oignons rouges
- 1 cuillère à soupe d'un mélange de curry, gingembre en poudre et noix de muscade râpée

Préparation

- Epluchez et coupez les carottes, navets, rutabaga en lanières grossières et l'oignon en petits quartiers.
- Dans la cocotte, faites revenir ensemble tous ces légumes dans le beurre fondu.
- Assaisonnez de noix de muscade râpée, de gingembre, de curry. Salez et poivrez.
- Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10mn.
- Recouvrez d'eau, ajoutez une feuille de laurier, mélangez et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 40mn.
- Servez en accompagnement d'un carré d'agneau, en association avec un féculent (pomme de terre, semoule, blé).

Patate douce

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 15 min	4 pers.

Ingrédients

- 500gr de viande hachée porc et bœuf bio
- 800gr de patates douces
- 1 oignon émincé
- huile d'olive
- 2càs de coulis de tomate
- 10cl de crème fraîche pasteurisée
- 1 noix de beurre
- sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 100gr d'emmental râpé
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé

Préparation

- Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire à la vapeur.
- Ecrasez-les ensuite pour en faire une purée à la quelle on ajoute une noix de beurre, la crème liquide, la noix de muscade râpée, sel et poivre.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y rissoler l'oignon.
- Ajoutez la viande hachée émiettée, laissez cuire en remuant.
- Ajoutez le coulis de tomate, les épices (sel, poivre et une pincée de cannelle), continuez à cuire en remuant. Ajoutez ensuite le persil ciselé.
- Dans des plat individuels ou un grand plat à gratin, mettez une couche de viande, une couche de purée de patate douche, couvrez le tout d'une couche de gruyère râpée.
- Passez le tout sous le grille du four pour faire gratiner.

Pâtisson

Aillade de pâtisson aux lardons

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 30 min	6 pers.

Ingrédients

- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- sel, poivre
- beurre
- 200g de lardons fumés
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 gros pâtisson (environ 1,5 kg)

Préparation

- Epluchez, lavez et épépinez le pâtisson puis découpez-le en petit dés.
- Pelez l'ail et hachez le persil.
- Faites sauter à la poêle les dés de pâtisson dans l'huile d'olive avec l'ail et le persil.
- Lorsque ceux-ci sont presque cuits (environ 20 min), ajoutez les lardons ou les dés de jambon et laissez cuire encore 10 min.

Pourpier

Pesto de pourpier

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : /	/

Ingrédients

- 1 botte de pourpier
- 1 cuillère à soupe de flocons de levure
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Citron vert
- Sel et poivre (noir)

Préparation

- Mixez le pourpier avec les noix de cajou, l'huile d'olive et les flocons de levures jusqu'à l'obtention d'un pesto homogène.
- Salez, poivrez et incorporez 1 cuillère à café de jus de citron vert.

Velouté chlorophylle

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 10 min	4 pers.

Ingrédients

- 700 g de courgettes
- 350 g de poireaux
- 100 g d'oignons
- 1 belle botte de pourpier ou de cerfeuil
- 1 cs de purée d'amandes
- 1 petit verre d'huile d'olive
- Sel

Préparation

- Lavez et détaillez les courgettes, poireaux et oignons et cuisez-les de 5 à 10 minutes à la vapeur.
- Mettez les légumes dans un blender, avec leur jus de cuisson.
- Ajoutez-y le pourpier ou le cerfeuil, l'huile, la purée d'amandes et un peu de sel.
- Mixez, goûtez et rectifiez.
- Ajoutez des graines germées au moment de servir. 4.

Ce potage vitaminé peut se déguster chaud ou froid.

Salade de pourpier à la marocaine

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : /	/

Ingrédients

- du pourpier trié, lavé, haché puis cuit à la vapeur
- ail (en fonction de la quantité de pourpier).
- beaucoup de coriandre et de persil hachés
- de l'huile d'olive
- du sel
- du paprika
- un peu de piment fort
- du cumin
- des olives rouges
- du citron confit
- du jus de citron

Préparation

- Dans une poêle, mettez un bon filet d'huile d'olive, le pourpier, la coriandre, le persil, l'ail haché dans une poêle et laissez cuire quelques minutes sur feu doux en remuant souvent.
- Ajoutez ensuite le paprika, la pulpe du citron confit et remuez toujours pendant 5-10 minutes environ.
- **M**ettez du cumin, du jus de citron, des lamelles de citron confit 5 minutes avant d'arrêter la cuisson.
- Remuez pour bien intégrer ces derniers ingrédients puis servez dans de petites assiettes.
- Décorez avec du citron confit et des olives rouges.

Velouté de pourpier

Trèsfacile	Bon marché	Temps de préparation : 10 min	Temps de cuisson : 40 min	2 pers.

Ingrédients

- 1 botte de pourpier
- 1 grosse échalote
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 noix de beurre ou de l'huile d'olive
- 75 cl de bouillon de volaille (peut-être fait avec un cube)
- Sel et poivre

Préparation

- Équeutez le pourpier. Lavez et essorez les feuilles. Réservez-en quelques-unes pour la décoration. Epluchez et coupez la pomme de terre
- Hachez l'échalote.
- Dans une casserole faites fondre l'échalote hachée avec la noix de beurre ou l'huile d'olive durant 3-4 minutes.
- Ajoutez les feuilles de pourpier et faites suer pendant environ 3 minutes en remuant.
- Ajoutez ensuite les cubes de pomme de terre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre.
  Mélangez. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 30 minutes.
  Mixez le potage au mixeur-plongeur. Il faut qu'il soit bien lisse.
  Versez le velouté bien chaud dans des assiettes ou des bols.
  Décorez avec les feuilles de pourpier réservées

Radis noir

Velouté de radis noir

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 10 min	4 pers.

Ingrédients

- 1 radis noir de +/- 500g
- 1 gros oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- sel, poivre
- crème culinaire
- ciboulette hachée
- quelques croûtons de pain

Préparation

- Pelez le radis noir à l'économe, lavez-le et coupez-le en morceaux.
- Nettoyez l'oignon et coupez-le en morceaux.
- Mettez l'oignon et le radis noir ainsi que le bouillon de légumes dans une casserole.
- Poivrez et salez.
- Laissez cuire 30 minutes jusqu'à ce que le radis soit cuit (bien tendre).
- Mixez le tout.
- Avant de servir, ajoutez un peu de crème, la ciboulette hachée et les croûtons.

Rutabaga

Poêlée de légumes d'hiver (voir « navet »)

Purée de rutabaga au chou

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 50 min	12 pers.

Ingrédients

- 1,5 kg de rutabaga pelé et coupé en cubes
- 2 pommes pelées, le cœur enlevé, et hachées
- 1 gros oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel liquide
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

Préparation

- Cuisez le rutabaga sans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Egouttez en réservant 180 ml du liquide de cuisson.
- Remettez le rutabaga et le liquide de cuisson réservé dans la casserole.
- Ajoutez les pommes et l'oignon.
- Couvrez et laissez mijoter à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit presque entièrement évaporé.
- Au robot culinaire ou au mélangeur, réduisez la préparation au rutabaga en purée, en plusieurs fois au besoin. Remettez la purée dans la casserole.
- Ajoutez le beurre, le miel, le sel et le poivre et mélanger.

Astuce : Vous pouvez préparer la purée de rutabaga à l'avance et la mettre dans un plat allant au four en la couvrant d'un film de plastique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et pourra être réchauffée au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 8 minutes ou au four préchauffé à 180 °C pendant environ 30 minutes.

Scorsonère

Poêlée de légumes d’hiver (voir « navet »)

Topinambour

Dinde aux légumes oubliés (voir crosnes)

Purée de topinambour

Très facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 60 min	1 pers.

Ingrédients

- 1 pomme de terre
- Son poids approximatif de topinambours
- 1 noisette de beurre
- un peu de lait
- noix de muscade
- gruyère râpé

Préparation

- Épluchez les légumes et faites les cuire afin de les réduire en purée.
- Ajoutez le beurre, le lait, la noix de muscade râpée, le gruyère râpé, incorporez deux œufs.
- Videz cette préparation dans un plat à gratin beurré, saupoudrez de gruyère râpé et enfournez dans un four chauffé à 200 degrés pendant environ 1 heure.
- Servez accompagné de quelques feuilles de salade verte.

Röstis de topinambours

Facile	Bon marché	Temps de préparation : - min	Temps de cuisson : - min	- pers.

Ingrédients

- 1 kilo de topinambours
- 3 échalotes
- 2 œufs
- 5 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre et herbes de Provence

Préparation

- Epluchez les topinambours et les râper assez finement.
- Hachez finement les échalotes.
- Ajoutez les œufs entiers dans un saladier, les battre.
- Ajoutez les échalotes, les topinambours râpés, la farine et mélangez.
- Salez, poivrez et ajoutez les herbes à votre goût.
- Réalisez de petites galettes et mettez-les à cuire dans de l'huile d'olive à feu doux environ 10 minutes de chaque côté.

Astuce : Les galettes cuites se congèlent très bien.

Soupe de topinambours et crème à la pomme

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 30 min	4 pers.

Ingrédients

- 400 g de topinambours
- 1 branche de céleri vert
- 1 pomme
- 10 feuilles de sauge fraîche
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse
- 2 cuillères à soupe de noisettes
- 75 g de croûtons (facultatifs)
- 1 l de bouillon de poule
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

Préparation

- Pelez les topinambours et coupez-les en cubes de taille égale.
- Emincez l'oignon et la branche de céleri.
- Hachez grossièrement les noisettes.
- Faites fondre le beurre ou l'huile dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez-y les cuves de topinambours et de céleri, la sauge et les feuilles de laurier.
- Faites étuver 5 minutes.
- Couvrez de bouillon et poursuivez la cuisson 20 minutes.
- Entre-temps, râpez la pomme non pelée et mélangez-la avec la crème épaisse. Salez et poivrez.
- Retirez les feuilles de sauge et de laurier de la soupe. Mixez finement.
- Salez et poivrez.
- Garnissez le potage de crème à la pomme de noisettes hachées (et de croûtons) au moment de servir.

Terrine crémeuse de topinambours

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : - min	- pers.

Ingrédients

- 10 topinambours de taille moyenne
- Le jus d'1/2 citron
- 2 c à s de crème de soja (ou autre)
- 2 c à c d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Lavez et frottez les topinambours. Faites-les cuire à la vapeur (dans un panier à vapeur au dessus d'eau bouillante), ils seront cuits une fois que l'on peut facilement les transpercer avec la pointe d'un couteau.
- Une fois cuits, récupérez la chair et mettez-la dans un grand bol.
- Ajoutez la crème et le jus de citron, mélangez bien, assaisonnez et ajoutez l'huile puis mélangez à nouveau.
- Placez ensuite cette terrine au frais avant de servez-la sur du pain ou avec des petits toasts.

Tétragone

Tagliatelles au saumon et à la tétragone

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : - min	4 pers.

Ingrédients

- 2x250gr de tagliatelles fraîches
- 1 botte de tétragone
- 20cl de crème fraîche pasteurisée
- 250gr de chutes de saumon
- 100gr de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge bio
- sel et poivre du moulin

Préparation

- Nettoyez la tétragone et retirez les feuilles des tiges.
- Pelez la gousse d'ail et coupez-la très finement.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'ail et la tétragone. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites cuire vos pâtes dans l'eau bouillante salée.
- Dans un poêlon, faites chauffer la crème avec le parmesan.
- 3 minutes avant de servir, ajoutez les lamelles de saumon à la tétragone.
- Sur une assiette, disposez les tagliatelles, ajoutez la crème par dessus.
- Disposez la tétragone et le saumon sur les tagliatelles. Ajoutez le parmesan restant.
- Salez, poivrez et servez aussitôt.

Tagliatelles au saumon et à la tétragone

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 5 min	Temps de cuisson : 10min	2 pers.

Ingrédients

- 200 g de pâtes courtes
- 4 généreuses poignées de feuilles de tétragone
- une pincée de piment en poudre ou en flocons
- 1 gousse d'ail finement émincée
- 4 filets d'anchois au sel, rapidement rincés pour retirer l'excédent
- de l'huile d'olive
- de la noix de muscade fraîchement râpée
- sel, poivre
- du parmesan ou du pecorino fraîchement râpé

Préparation

- Amenez de l'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Ajoutez les pâtes et faites cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
- Pendant que les pâtes cuisent, faites chauffer une poêle sur feu moyen. Versez un bon filet d'huile d'olive. Quand elle est chaude, ajoutez le piment et l'ail, et faites cuire 1 ou 2 minutes sans colorer.
- Ajoutez les anchois et écrasez-les avec une cuillère en bois pour qu'ils fondent dans l'huile.
- Ajoutez la tétragone dans la poêle, râpez un peu de noix de muscade par-dessus, et laissez les feuilles juste "tomber" à la chaleur, mais sans excès (elles vont continuer à cuire avec la chaleur résiduelle, donc il faut garder de la marge). Retirez du feu.
- Quand les pâtes sont al dente, égouttez (sans excès ; si on garde un tout petit peu d'eau de cuisson, les pâtes sont plus soyeuses) et versez dans la poêle. Mélangez délicatement sur feu doux et saupoudrez de poivre.
- Répartissez entre deux bols ou assiettes creuses préchauffés, saupoudrez de fromage râpé et servez sans attendre.

Divers

Pesto de fanes de radis

Les fanes de radis sont très riches en vitamine A.

Facile	Bon marché	Temps de préparation : 15 min	Temps de cuisson : 0 min	- pers.

Ingrédients

- Les fanes d'une botte de radis
- 2 gousses d'ail (ou 1 grosse)
- 5 feuilles de basilic
- 1 poignée de persil
- 1/2 piment séché
- Tome de chèvre (alternative au traditionnel Parmesan)
- Huile d'olive
- Un peu de miel (pour adoucir l'amertume des fanes)
- Sel

Préparation

- Lavez les fanes et placez-les dans un saladier avec tous les autres ingrédients.
- Mixez le tout pour obtenir une sauce un peu épaisse.
- Dosez le sel, miel, fromage en fonction de vos goûts.
- Laissez refroidir au frigo dans un récipient hermétique.